

3月は自殺対策強化月間 ひとりじゃない 悩みは抱え込まずに相談を

気づき、支えあう

悩みは抱え込まずに相談してください。周囲の人の悩みに気付いたら、声を掛け、悩みをゆっくと聴き、相談する場があることを伝えてください。

【問合せ】健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3024・FAX(5273)3876へ。

◇◇◇◇◇ ころといのちの相談窓口 ◇◇◇◇◇

◆東京都自殺相談ダイヤル

～ころといのちのほっとライン～

☎0570(087)478

午後2時～翌午前5時30分・年中無休(3月23日(火)～27日(土)は24時間受け付け)

◆東京自殺防止センター ☎(5286)9090

午後8時～翌午前2時30分・年中無休(月曜日は午後10時30分～翌午前2時30分、火曜日は午後5時～翌午前2時30分)

※3月7日(日)までは上記電話番号のほか、

☎0120(58)9090でも受け付けます。

◆相談ほっとLINE@東京

スマートフォンアプリ

「LINE」で相談に応じます。都

福祉保健局ホームページ(右

図二次元コード)から「友だ

ち登録」してご利用ください。

午後3時～10時(受け付けは午後9時30

分まで)



◆保健センターの

ころの悩みの相談

保健師が電話・面接で相談をお受けします。精神科医の精神保健相談(月1回程度・予約制)や周囲の方からの相談も受け付けています。

▶牛込保健センター(弁天町50)

☎(3260)6231・FAX(3260)6223

▶四谷保健センター(四谷三栄町10-16)

☎(3351)5161・FAX(3351)5166

▶東新宿保健センター(新宿7-26-4)

☎(3200)1026・FAX(3200)1027

▶落合保健センター(下落合4-6-7)

☎(3952)7161・FAX(3952)9943

【日時】月～金曜日(年末年始・祝日等を除く)午前8時30分～午後5時

◇◇◇◇◇ ご活用ください ◇◇◇◇◇

★ゲートキーパー養成講座(オンライン)

3月31日(水)までYouTubeで配信しています(下図

二次元コード・HPhttps://www.youtube.com/playlist?list=PLMZWwu_SU8m_yqGwa33pS9DN3HNF0f-sA。



◆困りごと・悩みごと相談窓口一覧

健康や家庭、生活の問題など、相談内容別に相談窓口を掲載している冊子(右写真。右図二次元コード)を発行しています。健康政策課・保健センター・特別出張所等で配布しています。



◆新宿ソウダンナビ(相談窓口自動案内)

悩みごとや困りごと等の各種相談窓口を検索できるウェブサイトです(右図二次元コード・HP<https://shinjuku-sodan.org/navi/>)。質問に答えると、相談窓口等の情報を案内します。



すすめ! しんじゅく健康コロンズ!!



ケンゾウ

ころ

菜々

しんじゅく健康フレンズが健康づくりのヒントを紹介します。今回のテーマは「若い女性のやせ」です。偏った食生活や極端なダイエットによる「やせ」は、月経異常や貧血、骨粗しょう症などを引き起こす危険があります。1日3食のバランスのいい適量の食事と適度な運動で、標準体重(※)を維持しましょう。【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

VOL.11 そのダイエット…ホントに必要な?



(※)標準体重の範囲内か 標準体重:18.5 ≤ BMI < 25
確認してみましょう BMI=[体重(kg)] ÷ [身長(m)] ÷ [身長(m)]

★BMIは、身長と体重から算出される体格指数で、肥満の度合いを判定する数値です。

毎月8日は しんじゅく野菜の日 野菜に首ったけ!

区では、手軽においしく野菜がとれる料理を掲載しているレシピ集(左下写真)を健康づくり課・特別出張所・区立図書館等で配布しています。新宿区ホームページでもご覧いただけます(下図二次元コード)。

料理ごとの1人分の野菜量や調理時間の目安が一目で分かり、野菜を選ぶポイントや保存方法等も紹介しています。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(新宿5-18-14、新宿北西ビル4階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。



3月のレシピ

チンゲン菜と厚揚げのオイマヨ炒め



チンゲン菜は炒めすぎると色や食感が悪くなるので注意しましょう。コチュジャンを除いて作れば、小さいお子さんや辛い物が苦手な方でも食べられます。

材料(2人分)

- ▶チンゲン菜…4株
- ▶厚揚げ…1枚(250g)
- ▶油…適量
- ▶にんにくチューブ…1cm
- ▶マヨネーズ…大さじ1
- ▶オイスターソース…大さじ1と1/2
- ▶コチュジャン…小さじ1

作り方

- ① チンゲン菜は根元を切ってから葉と茎に分け、葉はひと口大に、茎は短冊切りにする。厚揚げはひと口大に切る。
- ② フライパンに油をひき、チンゲン菜の茎の部分を入れてさっと炒め、厚揚げ、葉の部分を加えて炒める。火が通ったら、よく混ぜたAを加え、軽く炒め合わせる。

広報新宿2月25日号お詫びと訂正

3面「創業スクール プラクティス・フィールズ」「創業セミナー(オンライン)」の記事の中で、高田馬場創業支援センターの電子メールアドレスを「incu@shinjuku-center」と掲載しましたが、正しくは「incu@shinjuku-center.jp」の誤りでした。お詫びして訂正します。